

**Выполнила:**

Тарасенко Евангелина Владимировна

студентка 2 курса,

Специальности 37.05.02 Психология

служебной деятельности, ФГАОУ ВО

«Северо – Кавказский федеральный

университет», г. Ставрополь

**Научный руководитель:**

Белашева Ирина Валерьевна,

Кандидат психологических наук, доцент,

заведующая кафедрой практической и

специальной психологии ФГАОУ ВО «Северо

– Кавказский федеральный университет»

Научно - исследовательская работа на тему:

***«Особенности социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа»***

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава I. Теоретико-методологическое обоснование проблемы исследования особенностей социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа.....</b>	<b>6</b>
1.1. Социально-психологическая адаптация: определение, структура и факторы условия формирования.....	6
1.2 Юношеский возраст как этап формирования социально-психологической адаптированности.....	10
1.3 Характеристика условий обучения в учебных заведениях закрытого типа.....	13
1.4 Личностные predispositions успешного прохождения социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ.....	16
<b>Глава II. Состав испытуемых и методы исследования.....</b>	<b>24</b>
2.1. Характеристика состава испытуемых.....	24
2.2. Психодиагностические методы исследования.....	24
2.3 Методы статистического анализа.....	26
<b>Глава III. Результаты исследования социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ и их обсуждение.....</b>	<b>28</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>37</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>39</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>43</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>50</b>
<b>Приложение 3.....</b>	<b>56</b>

## Введение

**Актуальность исследования.** Обучение в вузе является важным этапом в жизни каждого молодого человека. Именно в это время происходит становление человека как личности, приобретение знаний, навыков и умений, на основе которых будет строиться дальнейшая профессиональная деятельность. Период обучения характеризуется профессиональным самоопределением, развитием профессионально важных качеств, формированием системы личностных смыслов и ценностных ориентаций, адаптацией к условиям обучения и окружающей среде.

Адаптация студентов включена в ряд фундаментальных вопросов образования: подготовка конкурентоспособных специалистов, развитие личности, профессионализация, социализация студентов [26].

Проблема прохождения адаптации студентов начальных курсов к среде учебного заведения является довольно значимой в современной действительности, так как именно успешное ее прохождение позволит в должной мере вырастить конкурентоспособных, квалифицированных и грамотных специалистов в своей области.

Перед системой обучения в ведомственных вузах стоит задача решения проблем профессиональной адаптации курсантов с такой подготовкой, которая позволит молодому специалисту достичь оптимальных результатов в самостоятельной профессиональной деятельности. Это стимулирует научный поиск новых психологических средств, подходов и разработки более эффективных путей адаптации, что позволит улучшить качество подготовки кадрового состава МВД России [9].

Углубленная разработка данной проблемы необходима, так как именно качественное и успешное прохождение адаптации на ранних курсах к процессу обучения во многом определяет высококвалифицированное становление индивида как профессионала. В дальнейшем результаты исследования могут быть использованы в практических целях по повышению

скорости протекания и качественной результативности процесса адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа.

Анализ педагогической теории и образовательной практики позволил выявить противоречие между необходимостью качественного прохождения социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ, с одной стороны, и недостаточной разработанностью теоретического обоснования и опытно-экспериментальной проверки – с другой.

Проблема прохождения социально-психологической адаптации рассматривается в работах многих ученых и исследователей. Процесс, структура, функции, технологии личностной адаптации изучаются в работах К.А. Альбухановой-Славской, Б.Г. Ананьева, И.А. Милославовой, Ж. Пиаже и др. Психологические и личностные компоненты процесса адаптации анализируются в исследованиях И.В. Агличевой, А.Г. Маклакова, Н.А. Зарембо. Наличие в структуре вузовской адаптации социального и профессионального компонентов подтверждается исследованиями Ю.М. Забродина, Е.П. Албитовой, Т.А. Жуковой, Н.Н. Захарова и др.

**Цель:** изучить особенности социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа.

**Объект:** социально-психологическая адаптация

**Предмет:** личностные особенности как фактор социально-психологической адаптации курсантов.

**Гипотеза:** внутренние личностные predispositions (черты) влияют на параметры социально-психологической адаптации курсантов.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретико-методологический анализ проблемы исследования социально-психологической адаптации: условия, факторы, механизмы.

2. Подобрать оптимальные методики, направленные на исследование особенностей социально-психологической адаптации и личностных свойств у курсантов военных училищ.

3. Изучить особенности социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ.

4. Определить наличие/отсутствие влияния личностных predispositions (свойств) на особенности социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ.

**Методики исследования:** методика «Диагностика социально-психологической адаптации» Р. Даймонда – К. Роджерса (1954 г.), пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае – П. Коста (1985 г.).

Экспериментально исследование проводилось на базе Ставропольского филиала Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации у курсантов 1, 2 взвода 1 курса. Всего в исследовании приняло участие 27 человек от 18 до 20 лет.

Математическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics v.22 (Win 64).

Практическая значимость выявления особенностей социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа имеет большое значение для повышения эффективности учебного процесса и формирования профессиональных компетенций.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения. Текст работы изложен на 42 страницах, содержит 10 диаграмм и 1 таблицу. Список литературы представлен 30 источниками.

# **Глава I. Теоретико-методологическое обоснование проблемы исследования особенностей социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа**

## **1.1. Социально-психологическая адаптация: определение, структура и факторы условия формирования**

В психологической литературе существует довольно много описаний понятия «адаптация». Термин «адаптация» происходит от латинского слова «adaptare», что в переводе означает «приспосабливаться». Б. П. Мещеряков и В. П. Зинченко определяют понятие «адаптация» как приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям [18]. Воздействие меняющихся условий окружающей среды на организм, вынуждает его искать возможные способы приспособления к ним, для дальнейшего полноценного существования.

Одним из первых ученых, занимавшихся изучением функционирования живого организма как целостной системы, был К. Бернар. Он выдвинул предположение о том, что живой организм существует, так как имеет возможность сохранять благоприятные для жизнедеятельности характеристики внутренней среды. Постоянство внутренней среды организма, по мнению Бернара, – это условие свободной жизни [15, с.439].

Рассматривая адаптацию как процесс социально-психологической приспособленности индивида к окружающим условиям, можно с уверенностью сказать, что она предполагает приобщение личности к новым группам, «вхождение» в новые социальные роли и социальную среду.

С точки зрения А. Маслоу, психологическая адаптация является оптимальным взаимодействием личности и окружающей среды. Целью такой адаптации становится достижение позитивного духовного здоровья. Не состыковка личностных ценностей с восприятием социальной ситуации

вызывает конфликт, который личность пытается устранить путём мыслительной и трудовой деятельности [2].

П.С. Кузнецов и И.А. Милославова считают, что «адаптация - это внутренне мотивированный процесс, характеризующий в конечном итоге принятие и непринятие развивающейся личностью внешних и внутренних условий существования, а также активность личности по изменению этих условий в желаемом направлении» [4].

Г. М. Андреева рассматривает социально-психологическую адаптацию как взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к адекватному соотношению целей и ценностей личности и группы. В целом, можно сказать, что нормальное существование человека невозможно без соприкосновения не только с физической, но и с социальной средой, поскольку полноценное становление индивида, обретение им конкретных свойств и качеств происходит только в результате взаимодействия с социумом.

Для успешного прохождения социально-психологической адаптации должны учитываться все стратегии данного процесса, т. е. в адаптационном процессе равнозначную роль играет как социальная, так и психологическая и физиологическая адаптации. Выпадение одного из компонентов приводит к самоизоляции, неадекватному восприятию себя и своего физиологического состояния и др. Важно заметить, что одновременная работа данных стратегий на высоком уровне будет не благоприятствовать и содействовать процессу адаптации, а, наоборот, тормозить и задерживать его.

Важным является вопрос о структуре вузовской адаптации. В. В. Лагереv выделяет ряд основных составляющих: социально-психологическую, психологическую и деятельностьную. Социально-психологическая адаптация отражает изменение социальной роли студента, усвоение норм и традиций, сложившихся в вузе. Психологическая адаптация отражает перестройку мышления, речи, внимания, памяти, зрительного восприятия, воли, способностей. Деятельностная составляющая отражает приспособление к

учебному ритму, методам и формам работы, приобщение к учебному труду [13].

Адаптация студентов представляет собой процесс вхождения личности в совокупность ролей и форм деятельности в вузе, процесс содержательного и творческого приспособления индивида к особенностям избранной им профессии и специальности в ходе учебно-воспитательного процесса [12].

В структуре адаптации курсантов к процессу обучения условно выделяют три основных ее вида (компонента): педагогический, психофизиологический и профессиональный. Педагогическая адаптация – процесс ознакомления курсанта с требованиями и правилами, установленными учебным заведением, вхождение в образовательный процесс. Психофизиологическая адаптация – процесс ознакомления с условиями, режимом учебного заведения; требуемыми физическими и психологическими нагрузками и приспособление к ним. Профессиональная адаптация – вхождение в профессиональную среду, усвоение норм и ценностей.

Результатом обобщения данных, накопленных в области изучения адаптационного процесса, явилась авторская модель (Акименко, 2008), включающая следующие компоненты и стадии.

1 этап. Условия дисбаланса и их воздействия на личность. Характерным для данного этапа адаптационного процесса является переживание состояния фрустрации, стресса, причиной которых может быть как конфликт, так и когнитивный диссонанс.

2 этап. Подготовительный этап адаптации, состоящий преимущественно в аккумулировании релевантной информации о создавшейся ситуации: ориентация в проблеме – подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления; определение и формулирование проблемы – ее описание в конкретных терминах и идентификация специфических целей.



3 этап. Этап стартового психического напряжения, связанный с состоянием нервно-психического переживания подготовительных действий (событий) и первоначального вхождения в новые условия деятельности. Здесь происходит внутренняя мобилизация психических и психофизиологических ресурсов человека: генерация альтернатив – разработка многочисленно-возможных вариантов решения проблемы; выбор оптимальной стратегии адаптивного поведения.

4 этап. Этап острых психических реакций: выполнение решения – реализация поведенческой стратегии; анализ результатов – подтверждение эффективности выбранной стратегии адаптации.

5 этап. Этап завершающей психической разрядки наступает в случае благоприятного развития адаптационного процесса и состоит из комплекса эмоциональных и поведенческих реакций, связанных с вхождением в новую социальную среду [1, с. 9, 10].

Диагностика социально-психологической адаптированности, определение ее результата, требуют выделения показателей и условий протекания данного процесса. Традиционно выделяют две основные группы факторов: субъективные и объективные.

К объективным факторам относятся нормативные характеристики успешности деятельности студентов: академическая успеваемость, степень участия в различных формах общественной жизни (А. В. Маслоу), состояние здоровья, научная активность [17].

К субъективным факторам относят удовлетворенность (деятельностью, окружением), стремление к самореализации, потребность к самосовершенствованию, ведущие ценностные ориентации и их организация (Л.И. Анциферова, А.Л. Журавлев, Д.Н. Завалишина, Е.А. Максимова, В.Э. Чудновский), эмоциональную стабильность личности.

Социально-психологическая адаптация влияет на общее психологическое, эмоциональное и психофизиологическое состояние индивида.

Большинство исследователей в качестве главного фактора студенческой адаптации рассматривают характер мотивации учебной деятельности (Л.И. Божович, В.И. Ковалева, Й. Лингард, А.К. Маркова, М.В. Матюхина, Н.Г. Морозова, А.А. Реан, Л.С. Славина, В.Д. Шадриков, Н.В. Шарова). Высокая роль мотивации связана с тем, что ведущие мотивы выступают в качестве побудительной силы, направляющей деятельность, активность студентов, которая протекает во внешней предметной и социальной среде [26, с.17].

## **1.2 Юношеский возраст как этап формирования социально-психологической адаптированности**

Юношеский возраст (от англ. juvenile age) – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью [18, с. 572]. Данный период охватывает возраст от 14-15 до 18 лет и характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, возрастанием волевой регуляции, формированием активной жизненной позиции, обостренным стремлением к самоутверждению, осознанием собственной значимости. Юношеский возраст на данном этапе усложнен высоким динамизмом повседневной жизни, интенсификацией социальных связей, необходимостью принимать срочные и ответственные решения в условиях неопределенной ситуации и дефицита нехватки времени.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста – становление устойчивого самосознания стабильного образа “Я”. Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, новой стадией развития интеллекта. Главное приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира, его эмансипация от взрослых [3, с. 342]. В психологических периодизациях Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева ведущей деятельностью в юности признается учебно-профессиональная деятельность. В этот период внимание индивида направлено на приобретение профессии и

построение жизненного плана. Мотивы, связанные с будущим, направляют деятельность индивида и определяют круг интересов.

Выделяют три главных подхода к юношескому возрасту: биогенетический, социогенетический и психогенетический.

Биогенетический подход рассматривает процесс биологического созревания как первичный, т. е. самый важный и основной, а другие процессы – вторичные, производные от созревания.

Социогенетический подход уделяет особое внимание социальным факторам развития, процессу социализации.

Психогенетический подход связан с анализом психологических процессов.

Особенностями познавательного развития в юношеском возрасте является желание обобщить, найти общие принципы и закономерности целого из ряда частных фактов. Центральными новообразованиями интеллектуальной сферы можно считать: развитие теоретического мышления, склонность преувеличивать силу своего интеллекта, формирование индивидуального стиля умственной деятельности.

Одна из важнейших психологических характеристик юношества – самоуважение. Юноши и девушки с низким самоуважением (неприятие к себе, неудовлетворенность собой и т. д.), как правило, менее самостоятельны, более внушаемы, более неприязненно относятся к окружающим, более конформны, более ранимы и чувствительны к критике и насмешкам [3, с.348]. Чем критичнее относится к себе индивид, тем сложнее проходит социально-психологическая адаптация в быстроизменяющихся жизненных условиях. Низкий уровень самоуважения сочетается со сниженной социальной активностью и потребностью в уединении.

Юноши и девушки с более высоким самоуважением – легче идут на контакт с окружающим миром, быстрее приспосабливаются к изменяющимся условиям, проще переживают неуспехи.

Юношеский возраст обусловлен рядом проблем, на решение которых направлена деятельность индивида. Л. Коул и Дж. Холл выделяют девять таковых: 1) общая эмоциональная зрелость; 2) пробуждение гетеросексуального интереса; 3) общая социальная зрелость; 4) эмансипация от родительского дома; 5) интеллектуальная зрелость; 6) выбор профессии; 7) навыки обращения со свободным временем; 8) построение психологии жизни, основанной на поведении, базирующемся на совести и сознании долга; 9) идентификация «Я» (перцепция «Я») [21].

Юношеский период связан с профессиональным и личностным самоопределением, поиском себя в этом мире. Именно в этот период происходит завершение процесса обучения в школе и переход к обучению в вузе. Перед индивидом возникает приоритетный вопрос: «кем быть?», «как не ошибиться в выборе дальнейшего жизненного пути?»

Данный период характеризуется формированием социально-психологической адаптированности к изменяющимся жизненным условиям. Окончание школы и поступление в высшее учебное заведение требуют от индивида определенного уровня приспособления к образовательной среде, т. к. процесс обучения в вузе строится по планам, значительно отличающимся от школьных. Большинство связывают поступление в высшее учебное заведение с переездом в новый город, эмансипацией от родительского дома, переходом к самостоятельной жизни. Именно в этот период подростки активно стараются избавиться от опеки родителей, вследствие чего, зачастую принимают спонтанные и необдуманные решения.

Период острой адаптации по мнению многих исследователей приходится на 1-2 курс, т. е. время вхождения индивида в образовательный процесс высшего учебного заведения. Критическим и сложным фактором адаптации студентов является экзаменационный период. В это время чувствуется особая нехватка времени на изучение материала и повышение уровня тревожности вследствие отрицательного предвосхищения результата.

В первый период обучения в высшем учебном заведении, когда идеализированные представления о профессии заменяются реальными, обучающемуся приходится искать новые пути приспособления к возникшим обстоятельствам.

Включение студента в новые условия, роли, деятельность сопровождается усилиями по преодолению трудностей. Поведение, проявляющееся при этом, называется совладающим, а его стратегии – копинг-стратегиями [28].

Таким образом, переход от подросткового возраста к юношескому – многогранный процесс, в ходе которого формируются характерные для данного периода новообразования, способствующие более качественному прохождению социально-психологической адаптивности в изменяющихся жизненных условиях.

### **1.3 Характеристика условий обучения в учебных заведениях закрытого типа**

Профессиональная подготовка специалистов для силовых структур строится по особым программам, значительно отличающимся от гражданских учебных заведений. Основным отличием является закрытый тип обучения, т. е. проживание курсантов на территории учебного заведения с ограничением права покидать его территорию без соответствующего распоряжения. Дневной режим курсантов отличается строгой регламентацией, что исключает возможность вольной деятельности. Закрытый тип обучения и строгий распорядок введены с целью привить будущему сотруднику органов внутренних дел осознание дисциплины и порядка, а так же чувство самоконтроля и ответственности.

Казарменный режим предусматривает ранний подъем, что является дополнительной нагрузкой и необходимостью стремительной перестройки организма курсанта, привыкшего к свободному времяпровождению. Такого рода адаптация дольше и тяжелее проходит у личностей, с биоритмами, склонными к позднему пробуждению организма.

Нарушение режима учебного заведения и плохая успеваемость сопровождаются негативными санкциями, такими как внеочередные наряды и отмены увольнительных. Постоянное напряжение, резкое повышение чувства ответственности на начальных этапах обучения, несомненно, сказываются на психологическом состоянии курсантов.

Довольно нелегко в начале обучения даются и суточные наряды, во время которых эмоциональное напряжение курсантов находится на относительно высоком уровне, сон не достигает суточной нормы. Это приводит к рассеянности внимания и накоплению физической усталости. Только спустя время курсанты привыкают к режиму суточных нарядов и переживают их гораздо легче, чем на этапе адаптации.

Значительное время уделяется физической подготовке, что приводит к дополнительным нагрузкам на ещё неокрепший организм и требует определенного уровня адаптации. Резкий переход к интенсивным физическим нагрузкам нередко приводит к понижению общего уровня эмоционального, психического и психофизиологического состояния курсанта, что в свою очередь затягивает время стабилизации вхождения в полноценный учебный процесс.

В процессе физической подготовки курсант не только воздействует на окружающую действительность, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного и психического [6].

Адаптационный процесс протекает на протяжении всего обучения в вузе, однако сенситивным для развития адаптивных свойств личности и

способов поведения является начальный период обучения в учебном заведении [23]. Благодаря тому, что курсанты проводят довольно много времени вместе – социальная адаптация отдельного индивида и сплочение коллектива в целом проходят относительно быстро и беспрепятственно.

Сложность обучения в ведомственных вузах МВД заключается в одновременном воздействии на первокурсника нескольких видов адаптации:

1) социально-психологическая, характеризующая процесс усвоения норм и ценностей новой среды, отражающая изменение социальной роли и круга общения, формирование мировоззренческих и социальных установок, усложнение регуляции поведения, стремление к самоутверждению в учебном коллективе;

2) психофизиологическая, отражающая перестройку мышления и речи, изменение функций внимания, памяти, повышение эмоционального напряжения;

3) профессиональная, указывающая на вхождение человека в профессиональную среду и усвоение её норм и ценностей;

4) педагогическая, связанная с особенностями приспособления курсанта к новой системе обучения и необходимости усвоения большего объема знаний [10].

На протяжении всего периода обучения психологи, работающие в военных учебных заведениях, проводят работу по стабилизации эмоционального и психического состояния каждого курсанта. Так же на территории учебного заведения, в открытом доступе, находится специализированный кабинет психологической разгрузки. В данном кабинете применяется комплексный метод оптимизации психических процессов, условно названный психологической разгрузкой, который включает физиологические и психологические средства восстановления работоспособности и предупреждения переутомления эмоционального происхождения [7].

Довольно резкая смена домашних условий на казарменные повышает самостоятельность курсантов, т. к. им приходится поддерживать чистоту в казарменном помещении, следить за личной гигиеной, содержать в порядке и опрятности учебную форму. Качественное выполнение данных условий так же требует времени для приспособления и выработки определенного навыка деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что адаптация курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа – это многогранный процесс, требующий определенного времени, выраженных личностных характеристик и готовности индивида к принятию новых условий.

#### **1.4 Личностные predispositions успешного прохождения социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ**

На успешное прохождение социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебных заведений закрытого типа, влияют не только внешние условия, но и личностные predispositions (свойства) индивида.

В зависимости от индивидуально-психологических свойств личности адаптационный процесс может протекать в активно-целенаправленной или в пассивно-приспособительной форме.

К predispositions (свойствам) личности относят: способности, направленность и мотивы деятельности, темперамент и характер.

А. Г. Маклаков считает, что под способностями понимают такие индивидуальные особенности, которые являются условиями успешного выполнения деятельности.

Большинство исследователей классифицируют способности на природные (естественные) и специфически человеческие способности.



Природными называют способности, которые являются общими для человека и животных, в частности высших. К ним относят: память, восприятие, мышление, способность к элементарной коммуникации. В процессе развития и формирования человека естественные способности содействуют формированию других, присущих человеку способностей.

Специфически человеческие способности традиционно разделяют на общие и специальные высшие интеллектуальные способности.

Под общими способностями понимают те, которые обуславливают успехи человека в многообразии его деятельности. К ним относят: память, речь, детальность и пластичность ручных движений, мыслительные способности. Под специальными высшими интеллектуальными понимаются способности, определяющие успехи человека в специфических видах деятельности, для исполнения которых значимыми являются задатки особого рода и их развитие. К ним относят: математические, технические, спортивные и т. д. На прохождение адаптации курсантов значительное влияние оказывает спортивная адаптация, так как резкое увеличение физических нагрузок требует от индивида определенной подготовки.

К числу общих способностей человека с уверенностью можно отнести способности, проявляющиеся в общении, взаимодействии с людьми. Развитые коммуникативные способности в должной мере обеспечат быстрое и успешное прохождение социальной адаптации.

Под направленностью понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.

А. Г. Маклаков понимает направленность как «установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение» [15, с.311].

Наличие у курсанта желания, т. е. потребности и влечения к чему-либо определенному, способствуют успешному прохождению процесса

социально-психологической адаптации. Описанная форма направленности усиливает осознание будущей цели и способствует формированию плана действий по ее достижению.

Другой формой направленности является стремление, которое зарождается в момент включения в структуру желания волевого компонента. Стремление во многом побуждает индивида к деятельности и направляет её прохождение [20].

Особенно заметно характеризуют направленность личности ее интересы. Интересы определяют как особую форму выражения познавательной потребности, направляющую индивида на осознание целей деятельности, оказывающая влияние на ориентировку личности в окружающей действительности. Значимой характеристикой интереса является то, что его удовлетворение способствует зарождению новых интересов, соответствующих более высокому уровню познавательной деятельности.

Понятие «мотивация» понимается в современной психологии, с одной стороны, как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение, и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне – с другой.

Внутренняя (диспозиционная) и внешняя (ситуационная) мотивации взаимно связаны друг с другом. Диспозиции могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, а активизация определенных диспозиций, (мотивов, потребностей) приводит к изменению восприятия субъектом ситуации. При этом внимание субъекта становится избирательным, и он необъективно воспринимает и оценивает ситуацию, принимая во внимание актуальные интересы и потребности.

Индивид, мотивированный на успешный конечный результат, переживает адаптационный процесс увереннее, легче и эффективнее.

Наиболее важным и значимым свойством личности является темперамент.

Б. М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой» [29].

Выделяют две характеристики темперамента – активность и эмоциональность. Под активностью понимается степень энергичности, быстроты, или, наоборот, медлительности и инертности. Эмоциональность характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность.

Особенности темперамента не только проявляются в поведении человека, но и определяют его стратегии поведения, скорость реагирования и др. Важно отметить, что свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида.

Традиционно выделяют четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

Сангвиник – человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены.

Холерик – отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. При этом реактивность существенно преобладает над активностью, в связи с чем человек не сдержан, нетерпелив, вспыльчив. Представители данного типа настойчивы и решительны, поэтому часто им сложно переключить внимание.

Флегматик – обладает повышенной активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Обычно их мимика заторможена, как и речь.

Меланхолик – человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Обычно представители данного типа темперамента не уверены в себе, робки, при появлении трудных задач часто опускает руки.

Исследование, проводимое Н. Н. Соловьёвым, адъюнктом кафедры психологии и педагогики Краснодарского университета МВД России, показало, что основной контингент исследуемой группы курсантов составляют представители сангвинистического темперамента и сочетаний «холерик + сангвиник», «сангвиник + флегматик» [27].

Представители холеристического темперамента по сравнению с сангвиниками более тревожны, фрустрированы, подозрительны, истеричны, психопатичны, психоастеничны.

Смешанный тип «холерик + сангвиник» высокоэффективны в условиях жесткой дисциплины, поэтому многие входят в состав спецподразделений полиции.

Согласно проведенному Н. Н. Соловьёвым исследованию, среди курсантов полиции не оказалось лиц, имеющих флегматический тип темперамента.

Для лиц, принятых на службу в МВД характерны такие свойства, как общительность, теоретическое мышление, эмоциональная стабильность, социальная смелость и высокий самоконтроль. Благодаря наличию у индивида вышеперечисленных свойств, социально-психологическая адаптация курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа проходит значительно быстрее и эффективнее.

Довольно значимой и важной личностной характеристикой курсанта, а в дальнейшем и сотрудника органов внутренних дел является самоконтроль. В научных психологических исследованиях XX века, самоконтроль рассматривается как компонент самоуправления и самовоспитания и определяется как условие развития адекватной целенаправленной психики (П.К. Анохин, П.П. Блонский, П.Я Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Г.С. Никифоров) [14]. Самоконтроль включает в себя такие

характеристики, как аккуратность, настойчивость, ответственность, предусмотрительность. В совокупности данные характеристики способствуют быстрому и результативному принятию условий служебного режима и соблюдению правил внутреннего распорядка.

Сравнивая скорость и качество прохождения социально-психологической адаптации у экстравертивных индивидов и, напротив, интровертивных, можно сделать вывод, что процессы адаптации протекают быстрее у экстравертов, так как открытость и стремление к общению позволяют быстрее включиться в работу и влиться в коллектив. В то же время, наибольших успехов в учебе достигают интроверты, отдавая предпочтения теоретическим и научным видам деятельности. В отличие от экстравертов, интровертивные индивиды всегда взвешивают свои поступки, строго контролируют свои эмоции, любят планировать свое будущее, рассчитывают только на себя.

Исследуя профессиональную деятельность сотрудников правоохранительных органов А.П.Галентов (1998), отмечает, что она отличается экстремальностью, которая обусловлена нервно-психическими перегрузками (нерегулярная смена условий труда, вынужденный отказ от отдыха). Это приводит к развитию состояний эмоциональной неустойчивости, появлению невротических реакций и психосоматических расстройств, в целом к снижению эффективности результатов деятельности [16, с. 77].

### **Выводы по I Главе:**

Социально-психологическая адаптация – это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям в ней, выработка собственного стиля поведения [30].

Обзор литературных источников позволяет говорить о большом разнообразии теоретических подходов к проблеме социально-адаптации в различных областях научного знания, что связано со спецификой задач проводимых исследований, а также с различием подходов, принятых в отдельных научных школах.

Вузовская адаптация (учебная адаптация, адаптация студентов к вузу), адаптация к учебной деятельности, представляет собой процесс вхождения личности в совокупность ролей и форм деятельности в вузе, процесс содержательного и творческого приспособления индивида к специфике избранной им профессии и специальности с помощью особенностей учебного процесса и понимается как выработка оптимального режима целенаправленного функционирования личности курсанта [11].

Адаптация курсантов к учебно-воспитательному процессу в вузе понимается как установление активного гармоничного взаимодействия курсанта со средой посредством формирования ее когнитивного, аффективного, мотивационно-деятельностного и поведенческого компонентов, а также адаптивности как интегрирующего свойства адаптации.

В настоящее время существует несколько классификаций факторов адаптации: внешние и внутренние; субъективные и объективные; ведущие и временные; индивидуальные и групповые; личностные, производственные и факторы, лежащие за пределами производства [5, с. 38].

Типичными трудностями адаптации курсантов-первокурсников являются как внешние (объективные), так и внутренние условия, которые зависят от уровня довузовской подготовленности: индивидуальные особенности курсанта как субъекта адаптационного процесса, среда и особенности в вузе, реалии, связанные с условиями жизни [22].

Традиционно адаптация рассматривается без отрыва от среды, в которой она осуществляется. Рассмотрение психологической адаптации

предполагает изучение ряда особенностей, связанных с двусторонним взаимодействием индивида и среды.

Социально-психологическая адаптация курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа обусловлена совокупностью взаимоотношений и взаимодействием между преподавательским составом и курсантами, способствующим профессиональному самовыражению и самореализации будущего специалиста, формированию профессионально значимых качеств личности будущего офицера.

Важнейшими критериями социально-психологической адаптации курсанта к условиям учебного заведения являются его диспозиционные характеристики, ценностно-ориентационная направленность и социально-психологический климат.

## **Глава II. Состав испытуемых и методы исследования**

### **2.1. Характеристика состава испытуемых**

Экспериментальное исследование проводилось на базе Ставропольского филиала Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации у курсантов 1, 2 взвода 1 курса. Всего в исследовании приняло участие 27 человек в возрасте от 18 до 20 лет. В качестве методов исследования использовались: методика «Диагностика социально-психологической адаптации» Р. Даймонда – К. Роджерса (1954 г.), пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае – П. Коста (1985 г.).

### **2.2. Психодиагностические методы исследования**

1) Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» Р. Даймонда – К. Роджерса (1954 г.).

Шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА) разработана К. Рождерсом и Д. Даймондом в 1954 году. Наибольшее распространение получила русскоязычная модификация опросника, выполненная А. К. Осницким, опубликованная в 2004 году. В этой версии вопросы сформулированы в третьем лице единственного числа, как и в оригинальной методике.

Методика предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих прохождение социально-психологической адаптации и её интегральные показатели, такие как адаптивность, дезадаптивность, принятие других, самопринятие, эмоциональный комфорт/дискомфорт, внутренний/внешний контроль, доминирование, ведомость, эскапизм.



Опросник состоит из 101 утверждения о человеке, его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычке, стиле поведения. Все высказывания представлены в третьем лице. Задача испытуемого соотнести показатели этого человека со своими собственными. Оценка результатов исследования производится путём подсчета количества ответов испытуемого по шкале от 0 до 6.

В рамках российских исследований методика Роджерса-Даймонд используется в основном для диагностики возможных проблем с адаптацией первокурсников к новым условиям и правилам поведения. Шкала опросника показала высокую эффективность и дифференцирующую способность в плане диагностики не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей.

2) Пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае – П. Коста (1985 г.).

Пятифакторный личностный опросник или тест «Большая пятерка» разработан американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста в 1983–1985 годах. Позднее методику дорабатывали и в окончательном виде он был представлен NEO-личностным опросником или NEO-PI-R. Авторы опросника Р. МакКрае и П. Коста убеждены, что выделенных пяти независимых переменных, точнее личностных факторов темперамента и характера (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность) достаточно для объективного описания психологического портрета – модели личности.

Пятифакторный опросник состоит из 75 парных, противоположных по своему значению, стимульных высказываний, характеризующих поведение человека. Стимульный материал имеет пятибалльную оценочную шкалу (-2; -1; 0; 1; 2) для диагностики степени выраженности каждого из пяти факторов:

- экстраверсия – интроверсия;

- привязанность – обособленность;
- самоконтроль – импульсивность;
- эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость;
- экспрессивность – практичность.

В настоящее время тест-опросник «Большая пятерка» стал популярным и приобрел большое практическое значение как за рубежом, так и в России. Методика 5PFQ была адаптирована А.Б. Хромовым в 1999 году.

### 2.3 Методы статистического анализа

Коэффициент корреляции Пирсона – это мера корреляции, подходящая для двух непрерывных, измеренных на одной и той же выборке и обозначается как “ $r$ ”. Критерий корреляции Пирсона был разработан в Германии, в 90-х годах 19-го века, несколькими учеными, во главе с английским математиком, статистиком, биологом и философом, основателем математической статистики и одним из основоположников биометрики – Карлом Пирсоном.

Критерий корреляции Пирсона позволяет определить силу корреляционной связи между двумя показателями, измеренными в количественной шкале. С помощью дополнительных расчетов можно выявить статистическую значимость выявленной связи [24].

Коэффициент корреляции Пирсона используется довольно часто. А. М. Гржибовский определяет следующие условия применения указанного коэффициента:

- обе переменные являются количественными и непрерывными;
- как минимум один из признаков имеет нормальное распределение;
- зависимость между переменными носит линейный характер;
- независимость участников исследования друг от друга;

- достаточно большой объем выборки (как минимум 25);
- для адекватной проекции расчетов на генеральную совокупность выборка должна быть репрезентативной.

Критерий Пирсона отвечает на вопрос о том, с одинаковой ли частотой встречаются разные значения признака в эмпирическом и теоретическом распределениях или в двух и более эмпирических распределениях. Преимущество метода состоит в том, что он позволяет сопоставлять распределения признаков, представленных в любой шкале.

Интерпретация коэффициента корреляции производится исходя из уровня силы связи:

- $r > 0,01 \leq 0,29$  – слабая положительная связь,
- $r > 0,30 \leq 0,69$  – умеренная положительная связь,
- $r > 0,70 \leq 1,00$  – сильная положительная связь,
- $r > -0,01 \leq -0,29$  – слабая отрицательная связь,
- $r > -0,30 \leq -0,69$  – умеренная отрицательная связь,
- $r > -0,70 \leq -1,00$  – сильная отрицательная связь[25].

Расчет корреляции Пирсона производился в программе SPSS Statistics.

### Глава III. Результаты исследования социально-психологической адаптации у курсантов военных училищ и их обсуждение

В процессе исследования уровня социально-психологической адаптации при помощи методики Р. Даймонда – К. Роджерса нами были получены следующие результаты.

По методике изучения уровня социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса было выявлено, что среди курсантов силовых ведомств у 22% была замечена высокая адаптивность, у 78% – умеренная (см. диаграмму 3.1). Полученные данные свидетельствуют о том, что прохождение социально-психологической адаптации курсантов к обучению в условиях учебного заведения закрытого типа находится на высоком уровне, так как среди опрошенных не оказалось лиц с низкими показателями по данному критерию.

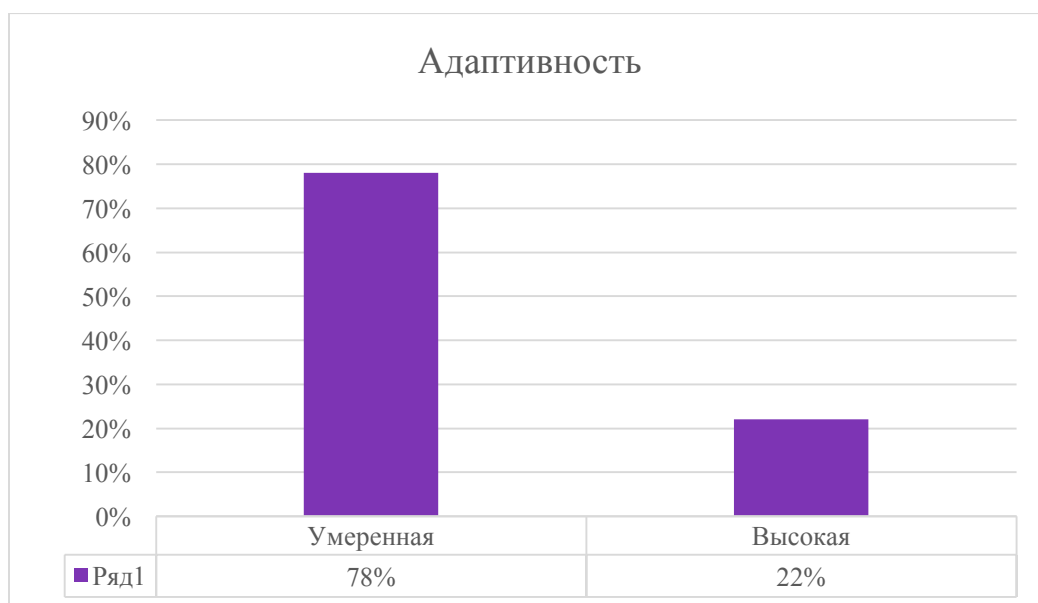


Диаграмма 3.1. Частота встречаемости уровней адаптивности в группе курсантов (по методике Р. Даймонда – К. Роджерса).

Также с помощью данной методики был выявлен уровень дезадаптивности курсантов. Среди испытуемых 96% имеют низкий уровень дезадаптации, 4% обладают умеренным уровнем дезадаптации (см. диаграмму 3.2). Курсанты не имеют дисгармонии в сфере принятия решения, частых и

неуспешных попыток реализации поставленной цели. Полученные сведения подтверждают то, что процесс адаптации курсантов к процессу в условиях учебного заведения закрытого типа проходит успешно.



Диаграмма 3.2. Частота встречаемости уровней дезадаптивности в группе курсантов (по методике Р. Даймонда – К. Роджерса).

Методика социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса позволила выявить уровень принятия себя у курсантов. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что 56% испытуемых имеют повышенные показатели по данной шкале, 44% – умеренные (см. диаграмму 3.3). Процентное соотношение указывает на то, что курсанты удовлетворены собой и не испытывают дискомфорта.

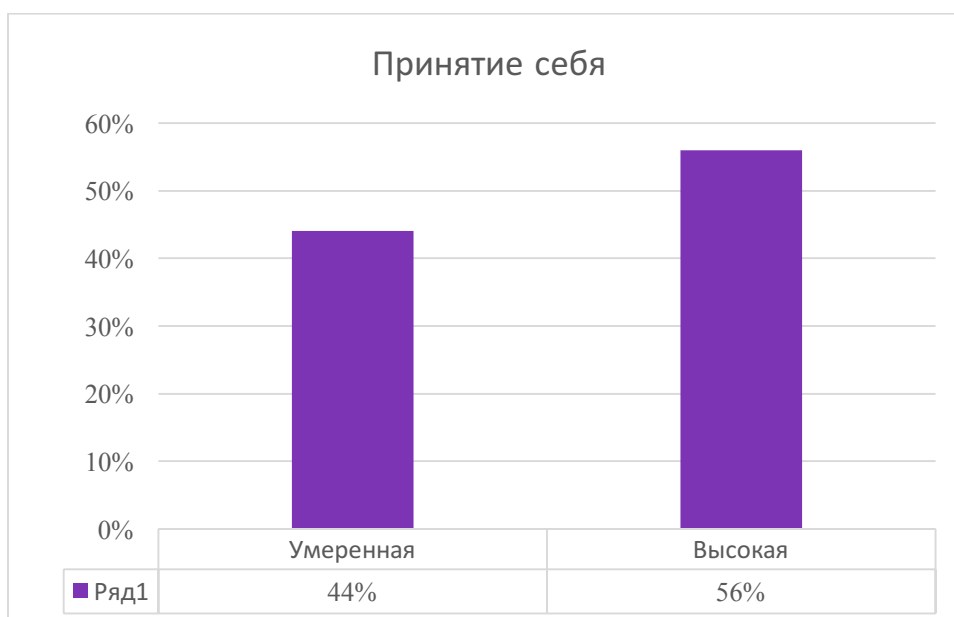


Диаграмма 3.3. Частота встречаемости уровней принятия себя курсантами (по методике Р. Даймонда – К. Роджерса).

По методике социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса была выявлена степень принятия курсантами других людей. Данные свидетельствуют, что 26% имеют высокие показатели, 74% – умеренные (см. диаграмму 3.4). Полученные сведения указывают на то, что курсанты, обучающиеся в учебных заведениях закрытого типа, обладают умеренной потребностью в общении, взаимодействии, совместной деятельности с другими людьми. Испытуемые не испытывают особых затруднений в установлении и выстраивании рабочих отношений и связей.



Диаграмма 3.4. Частотное распределение уровней принятия других в группе курсантов (по методике Р. Даймонда – К. Роджерса).

Исследование личностных особенностей курсантов проводилось с использованием пятифакторного личностного опросника Р. МакКрае – П. Коста. По основному фактору «Экстраверсия-интроверсия» было определено, что 15% испытуемых – интроверты, 85% – экстраверты (см. диаграмму 3.5). Можно сделать вывод о том, что в вузы МВД производится набор лиц, преимущественными характерологическими особенностями которых являются энергичность, предприимчивость, стремление к лидерству, общительность, ориентированность на работу с людьми и на то, что происходит вне его, вокруг него.

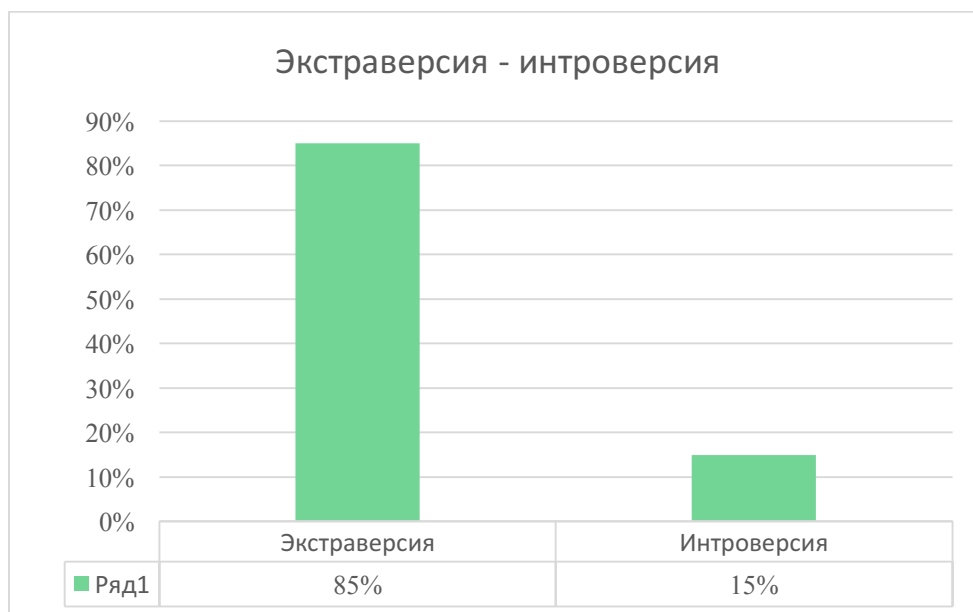


Диаграмма 3.5. Частотное распределение встречаемости экстраверсия и интроверсии в группе курсантов.

Анализ первичных компонентов, входящих в фактор «экстраверсия-интроверсия», показал, что активность преобладает у 81% испытуемых, пассивность – у 19%; доминирование присуще 81%, подчиненность – 19%; общительность является доминирующей характеристикой для 89%, замкнутость – для 11% (см. диаграмму 3.6).

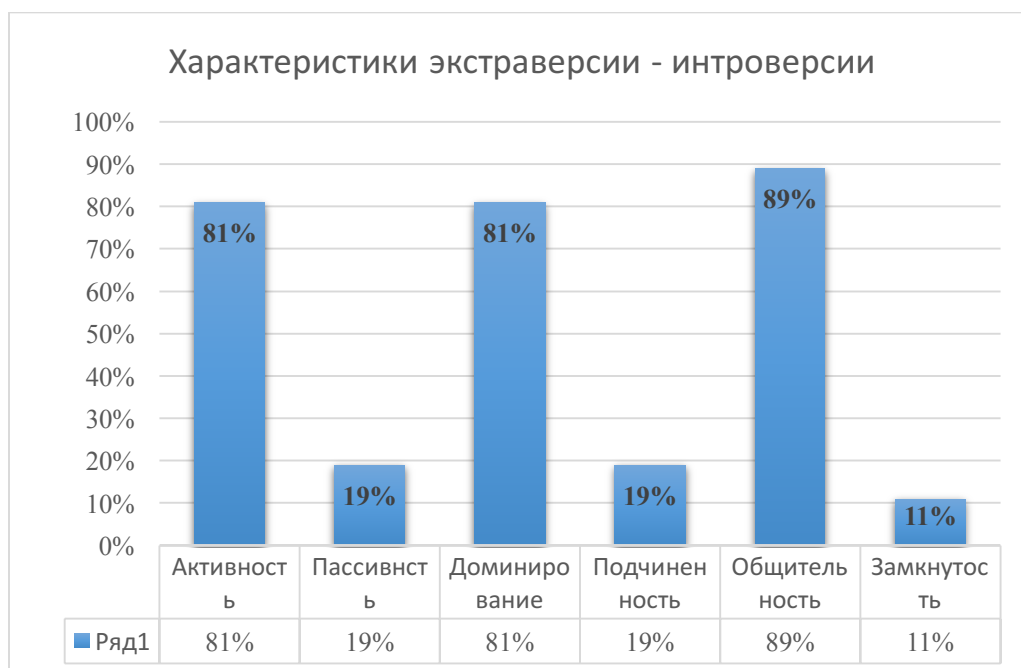


Диаграмма 3.6. Частотное распределение личностных характеристик, включенных в фактор «экстраверсия – интроверсия» по методике Р. МакКрае – П. Коста.

Данные исследования самоконтроля и импульсивности свидетельствуют о том, что у 89% курсантов доминирующим признаком является самоконтроль, а у 11% – импульсивность (см. диаграмму 3.7). Т.о. у курсантов преобладает способность сдерживать эмоции, принимать осознанные решения, ставить перед собой достигаемые цели, отдавать полноценную отчетность совершаемым действиям и поступкам. Склонность принимать резкие неосознанные решения, совершать необдуманные поступки, действовать под влиянием произвольных сиюминутных побуждений не является типичной для курсантов. Для курсанта МВД, а в дальнейшем и для сотрудника органов внутренних дел важной характеристикой является преобладание самоконтроля над импульсивностью, так как работа сопряжена с определенным риском и ответственностью за совершенные действия.

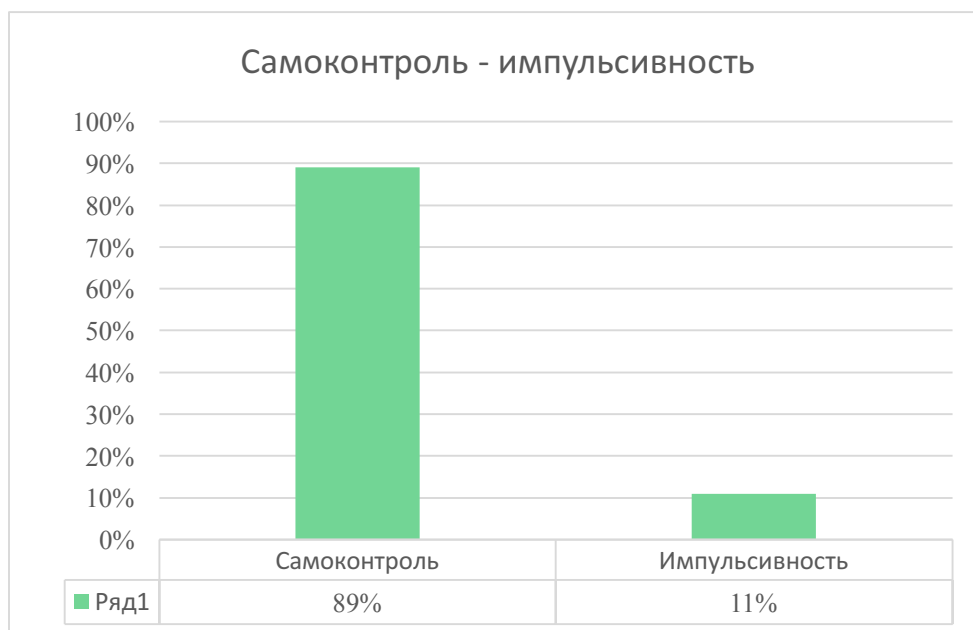


Диаграмма 3.7. Частотное распределение встречаемости самоконтроля и импульсивности в группе курсантов.

Анализ первичных переменных фактора «самоконтроль и импульсивность», установил, что 78% испытуемых присуща аккуратность, 22% – неаккуратность; у 81% доминирует настойчивость, у 19% – отсутствие настойчивости; для 81% ведущей характеристикой является ответственность, для 19% – безответственность (см. диаграмму 3.8).



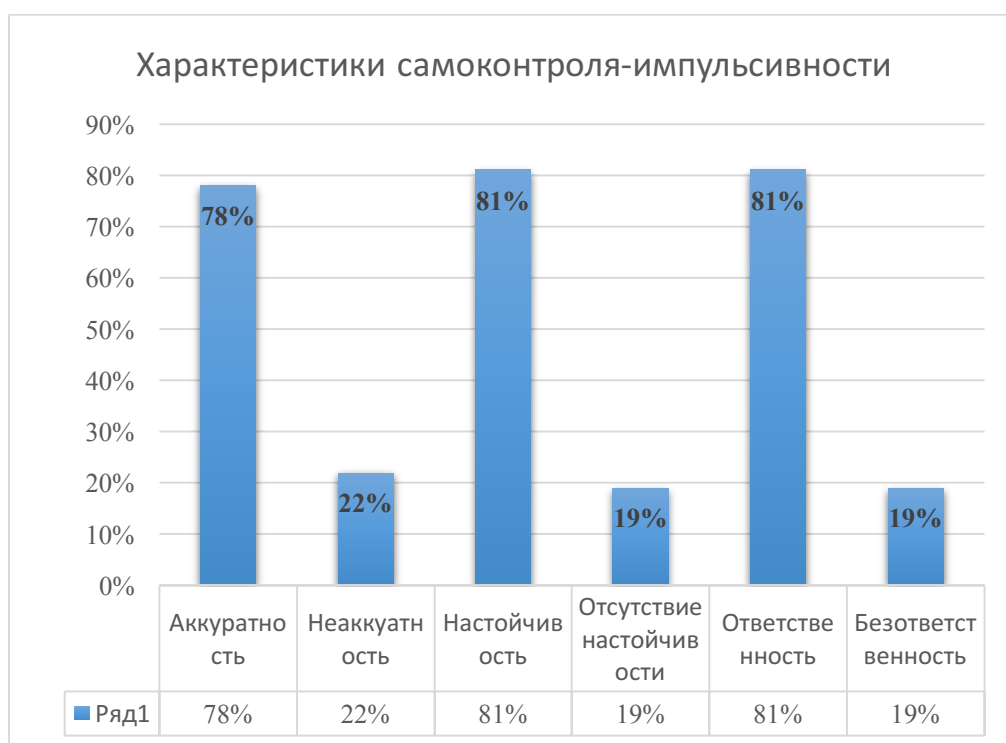


Диаграмма 3.8. Частотное распределение в группе курсантов первичных личностных характеристик, включенных в фактор «самоконтроль-импульсивность».

Одним из важных первичных факторов «Большой пятерки» является эмоциональная устойчивость/неустойчивость. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что 85% курсантов эмоционально неустойчивы, т. е. обладают повышенной импульсивностью, излишней раздражительностью, низким уровнем контроля своих чувств и поведения, а также довольно частыми перепадами настроения, и только 15% испытуемых эмоционально устойчивы (см. диаграмму 3.9).

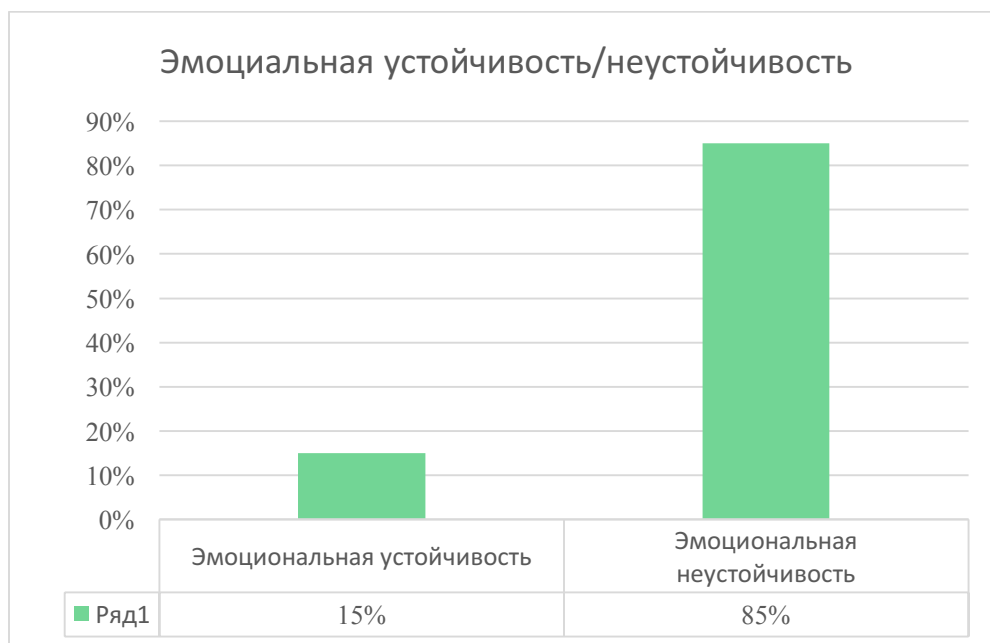


Диаграмма 3.9. Частотное распределение параметров эмоциональной устойчивости/неустойчивости в группе курсантов.

Анализ первичных параметров фактора эмоциональной устойчивости/неустойчивости, показал что эмоциональная неустойчивость курсантов проявляется в повышенной напряженности (19%), депрессивности (78%) и самокритике (89%). Для лиц с эмоциональной устойчивостью характерна расслабленность (81%), самоподчиненность (11%), эмоциональная комфортность (22%) (см. диаграмму 3.10.).

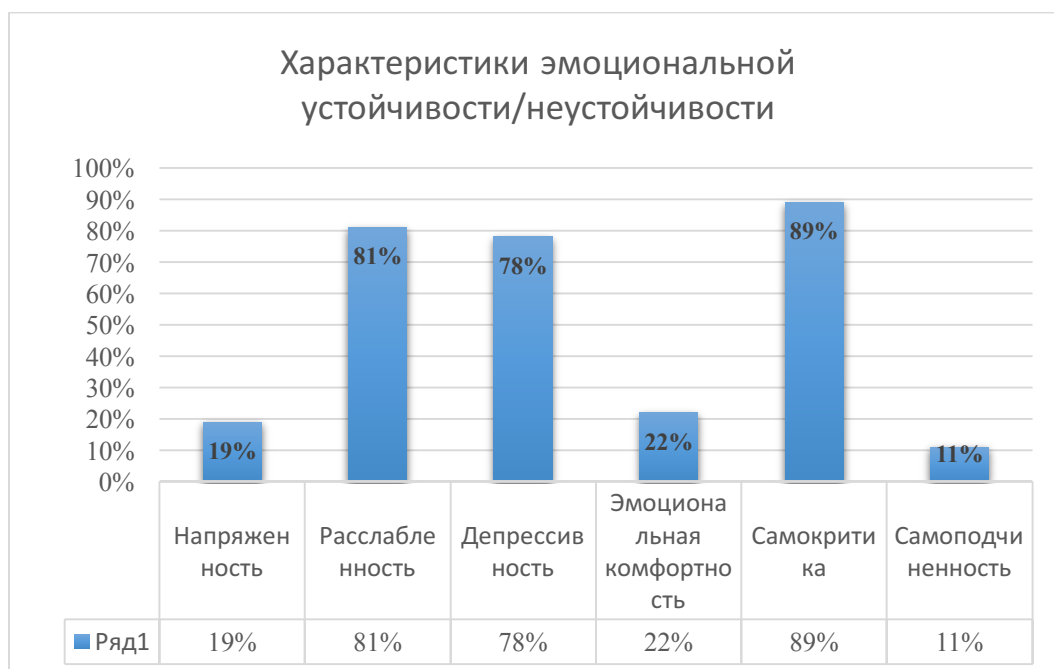


Диаграмма 3.10. Частотное распределение первичных личностных характеристик фактора «эмоциональной устойчивости/неустойчивости» в группе курсантов.

Статистический анализ полученных в ходе исследования результатов с использованием коэффициента корреляции Пирсона позволил определить силу корреляционной связи между показателями социально-психологической адаптации и личностными характеристиками, измеренными в количественной шкале. Полученные статистические данные были занесены в общую таблицу (см. таблица 3.10.).

	<i>Адаптивность</i>	<i>Деадаптивность</i>	<i>Принятие себя</i>	<i>Принятие других</i>	<i>Эмоциональный комфорт</i>
<i>Экстраверсия-интроверсия</i>	$r = 0,132$	$r = -0,151$	$r = 0,083$	$r = -0,105$	$r = -0,060$
<i>Активность-пассивность</i>	$r = 0,366^*$	$r = -0,426^*$	$r = 0,192$	$r = 0,238$	$r = -0,027$
<i>Привязанность-обособленность</i>	$r = -0,251$	$r = 0,566^{**}$	$r = -0,310$	$r = -0,062$	$r = -0,215$
<i>Понимание/непонимание</i>	$r = 0,433^*$	$r = -0,159$	$r = 0,204$	$r = 0,612^{**}$	$r = 0,242$

**\*\*.** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

**\***. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Таблица 3.10. Результаты расчетов коэффициента корреляции Пирсона.

Умеренная положительная корреляционная связь ( $p > 0,05$ ) наблюдается между адаптивностью и «активностью/пассивностью» ( $r = 0,366$ ), адаптивностью и «пониманием/непониманием» ( $r = 0,433$ ), умеренная

отрицательная корреляционная связь – между дезадаптивностью и «активностью/пассивностью» ( $r=-0,426$ ).

Сильную положительную корреляционную связь ( $p>0,01$ ) можно заметить между показателями дезадаптивности и «привязанности/обособленности» ( $r=0,566$ ), а так же принятием других и «пониманием/непониманием» ( $r=0,612$ ).

### **Выводы**

Результаты теоретического и эмпирического исследования взаимосвязи особенностей прохождения социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа и их личностных характеристик позволили решить основные задачи исследования, и сделать следующие выводы:

Среди курсантов, обучающихся на 1 курсе Ставропольского филиала Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации не обнаружено индивидов с низким или близким к низкому уровнем адаптации.

Курсанты успешно прошли процесс социально-психологической адаптации и не испытывают особых затруднений в установлении и поддержании необходимых социальных связей, что в свою очередь положительно сказывается на эмоциональном состоянии, принятии себя и готовности к дальнейшей учебной деятельности.

Выявлено, что на процесс социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа влияет степень активности/пассивности и понимания/непонимания, что подтверждено результатами статистического анализа. Чем выше активность и уровень понимания (себя, задач деятельности и коммуникации), тем легче происходит вхождение индивида в коллектив и принятие изменяющихся условий окружающей действительности.

## **Заключение**

В ходе исследования особенностей социально-психологической адаптации и их взаимосвязи с личностными predispositionами у курсантов в условиях учебного заведения закрытого типа, которое проводилось как в теоретическом плане, так и в эмпирическом, были определены нижеприведенные результаты.

Теоретический анализ позволил определить ключевые понятия данного исследования:

Социально-психологическая адаптация представляет собой приспособление индивида к условиям социальной среды, формирование адекватной системы отношений с социальными объектами, взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к адекватному соотношению целей и ценностей личности и группы.

В целом, социально-психологическая адаптированность является результатом сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов, действие которых, в свою очередь преломляется через систему отношений личности.

Внутренние критерии социально-психологической адаптации личности связаны преимущественно с психоэмоциональной стабильностью, личностной комфортностью, переживанием чувства удовлетворенности, в то время как внешние критерии отражают соответствие реального поведения личности требованиям среды.

Проблема исследования взаимосвязи социально-психологической адаптации и личностных характеристик у курсантов в условиях учебного заведения закрытого типа в современных исследованиях практически не ставилась и не изучалась, мы обратились к данной проблеме и получили следующие результаты:

В ходе исследования было выявлено, что среди курсантов, принявших участие в исследовании не оказалось индивидов с низкими показателями адаптивности. Полученные данные свидетельствует о том, что уже обучаясь

на первом курсе, курсанты уверенно чувствуют себя в учебном заведении и не испытывают особых трудностей в адаптационном процессе.

Важно отметить, что среди курсантов преобладающее количество испытуемых относятся к экстравертивному типу личности, но даже у индивидов, с доминирующими показателями интроверсии были выявлены высокие результаты адаптации к учебному процессу.

На основе полученных результатов исследования можно сделать вывод о том, что уровень адаптации испытуемых и их личностные характеристики «понимания/непонимания», «активности/пассивности» взаимосвязаны, что в свою очередь оказывает влияние на качество и особенности прохождения социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, – на процесс социально-психологической адаптации влияют внутренние личностные predispositions (черты), что также подтверждается критерием корреляции Пирсона.

Практическая значимость данной работы состоит в возможности использования полученных результатов исследования для улучшения прохождения процесса социально-психологической адаптации курсантов к процессу обучения в условиях учебного заведения закрытого типа.

## Список использованной литературы

1. Акименко А.К. «Понятие адаптации, ее критериях и механизмах адаптационного процесса», Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Ад 28 Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.
2. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии // Молодой ученый. — 2018. — №22. — С. 283-285.
3. Белашева И.В., Лукьянов А.С., Погорелова В.А. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 429 с.
4. Богданов Р.В. Адаптация студентов к учебному процессу как результат внеучебной работы [Текст] / Р. В. Богданов //Вестник Красноярского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. – 2006. – № 3/1. – С. 106–107.
5. Бочарова Е.Е., Шаминионов Р.М. «Субъективное благополучие как существенный фактор социально-психологической адаптированности и личности». Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Ад 28 Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.
6. Галимова А.Г., Дагбаев Б.В., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Теория и практика адаптационных процессов курсантов к условиям среды // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. - Улан-Удэ. - 2017. Вып. 7. Педагогика. - С. 106-113.
7. Гречкина Л.Ю. Вестник бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – Бурятский государственный университет, 2017. – С. 3-9.
8. Гржибовский А.М. Экология человека «Корреляционный анализ» Национальный институт общественного здоровья, г. Осло 2008. С. 50-60.
9. Жигалова Е.А. «Адаптация курсантов к служебной и учебной деятельности высших учебных заведений МВД России» // Вестник восточно-сибирского института МВД России № 4 (71) 2014. – С. 76-86.

10. Земцова Е.М. Адаптация курсантов к обучению в военном вузе средствами преподавательского курса физики: дис. ... канд. пед. наук. - Ульяновск, 2005. – 303 с.
11. Зотова О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации / О.И.Зотова, И.К.Кряжева //Психологические механизмы регуляции социального поведения.– М.: Наука, 1979. – С. 219–232.
12. Карпов А.В. Психология профессиональной адаптации: монография [Текст] /А.В.Карпов, В.Е. Орел, В.Я.Тернопол.– Ярославль: Институт «Открытое общество», РПО, 2003. – С. 15
13. Лагерев В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками [Текст] / В.В. Лагерев. – М.: НИИВО, 1991. – 48 с.
14. Макарова М.С. «Историко-дисциплинарный аспект изучения самоконтроля речевой деятельности», Журнал «Вестник Шадринского государственного педагогического университета» номер 2, 2016 г. – С.118-123.
15. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2015. – 583 с.
16. Малышев И.В. «Психологические характеристики адаптации выпускников школ к условиям рискогенных профессий». Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Ад 28 Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.
17. Маслов А.В. Некоторые психологические проблемы переквалификации: особенности профессионального и личностного роста молодого специалиста [Текст] / А. В. Маслов // Социальная психология – XXI век. – Т. 2. – Ярославль, 1999. – С. 66–68.
18. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: Прайм Еврознак, 2006.— 672 с.



19. Ожегов С.И. Словарь русского языка // Под редакцией члена корреспондента АН СССР Н.Ю. Шведовой, Москва «Русский язык» 1989. – 797 с.
20. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 479 с.
21. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460 с.
22. Свенцицкий А. Л. Социально-психологические факторы производственной адаптации личности [Текст] / А. Л. Свенцицкий // Промышленная социальная психология; под ред. Е. С. Кузьмина, А. Л. Свенцицкого. – Л.: ЛГУ, 1982. – С. 64–78.
23. Сергеева С.В., Воскресенко О.А. Основные направления педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза // Известия вузов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. - 2008. - № 3. – С. 13-14.
24. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – 350 с.
25. Слепко Ю.Н., Ледовская Т.В. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования [Текст] : учебное пособие / Ю.Н. Слепко, Т.В. Ледовская. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013 – 136 с.
26. Смирнов А.А. Адаптация студентов и образ вуза / А.А. Смирнов, Н.Г. Живаев. – Ярославль: ЯрГУ, 2010. - 168 с.
27. Соловьев Н.Н. «Личностные особенности курсантов полиции в связи с различиями по темпераменту» // Общество: социология, психология, педагогика. – Издательский дом «ХОРС» (Краснодар), 2017. №12– С. 114-118.
28. Сорокина Ю. Л. Преодоление кризиса учебной адаптации студентами педагогического вуза: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 [Текст] / Ю. Л. Сорокина. – Ярославль: ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2005. – 257 с.

29. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х томах. Т. 1. М., 1985. – 209 с.
30. Хаустова А.И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. – 2016. – №26. – С. 614-617.

Методика «Диагностика социально-психологической адаптации»  
Р. Даймонда – К. Роджерса (А.К. Осницкий).

#### **Инструкция**

«В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберете подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» - это к мне не относится;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания».

## Содержание

### Стимульный материал.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.

22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что Они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему носится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя |как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом - не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола, не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; совсем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Ключ.

*Примечание.* В данном ключе приводится зона неопределенности в для подростков в скобках. Результаты «до» зоны неопределенности



интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

№		Показатели	Номера высказываний	Сумма	Нормы
1	a	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98		68-170
	b	Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100		68-170
2	A	Лживость « - »	34, 45, 48, 81, 89		18-45
	b	« + »	8, 82, 92, 101		
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96		22-52
	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99		14-35
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97		12-30
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76		14-35
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78		14-35
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85		14-35
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13		26-65
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77		18-45
7	a	Доминирование	58, 61, 66		6-15
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87		12-30
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86		10-25

Пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае – П. Коста (А.Б. Хромов).

*Инструкция.* Прочтите парные высказывания и определите, какое из двух альтернативных высказываний вам больше всего подходит. Если подходит высказывание, записанное слева от оценочной шкалы, то используйте для оценки этого высказывания значение «-2» или «-1». Если вам подходит правое высказывание, то оно оценивается значениями «2» или «1». Значения «-2» или «2» выбираются в том случае, если оцениваемое высказывание выражено сильно. Если это высказывание выражено слабо (слабее), то выбирается значение «-1» или «1». В том случае, когда ни одна из альтернатив вам не подходит, а подходит нечто среднее между ними, то выбирается значение «0». Выбранное значение записывается в бланк ответов в левую ячейку.

*Стимульный материал Теста большая пятерка (Big five).*

1. Мне нравится заниматься физкультурой	-2	-1	0	1	2	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	-2	-1	0	1	2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	-2	-1	0	1	2	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес	-2	-1	0	1	2	Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	-2	-1	0	1	2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	-2	-1	0	1	2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	-2	-1	0	1	2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы

10. Мне нравятся неожиданности	-2	-1	0	1	2	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям	-2	-1	0	1	2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	-2	-1	0	1	2	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	-2	-1	0	1	2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	-2	-1	0	1	2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	-2	-1	0	1	2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	-2	-1	0	1	2	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	-2	-1	0	1	2	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	-2	-1	0	1	2	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	-2	-1	0	1	2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	-2	-1	0	1	2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	-2	-1	0	1	2	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек	-2	-1	0	1	2	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	-2	-1	0	1	2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	-2	-1	0	1	2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	-2	-1	0	1	2	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	-2	-1	0	1	2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	-2	-1	0	1	2	Я легко привыкаю к новой обстановке
30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	-2	-1	0	1	2	Я не люблю тратить свое время на размышления

31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	-2	-1	0	1	2	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	-2	-1	0	1	2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	-2	-1	0	1	2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	-2	-1	0	1	2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	-2	-1	0	1	2	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	-2	-1	0	1	2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	-2	-1	0	1	2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	-2	-1	0	1	2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	-2	-1	0	1	2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	-2	-1	0	1	2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	-2	-1	0	1	2	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	-2	-1	0	1	2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	-2	-1	0	1	2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	-2	-1	0	1	2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	-2	-1	0	1	2	У меня высокая самооценка
50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	-2	-1	0	1	2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций

52. Радость других я разделяю как собственную	-2	-1	0	1	2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания	-2	-1	0	1	2	Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	-2	-1	0	1	2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	-2	-1	0	1	2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	-2	-1	0	1	2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	-2	-1	0	1	2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	-2	-1	0	1	2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	-2	-1	0	1	2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	-2	-1	0	1	2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	-2	-1	0	1	2	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	-2	-1	0	1	2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	-2	-1	0	1	2	Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	-2	-1	0	1	2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	-2	-1	0	1	2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	-2	-1	0	1	2	Я всегда спокоен и уравновешен
70. Я думаю, что жизнь — это азартная игра	-2	-1	0	1	2	Жизнь — это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе	-2	-1	0	1	2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной

						одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	-2	-1	0	1	2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	-2	-1	0	1	2	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	-2	-1	0	1	2	Я не хотел бы ничего в себе менять

Бланк ответов.

### Бланк ответов пятифакторного опросника

I		II		III		IV		V	
1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>	12	<input type="text"/>	13	<input type="text"/>	14	<input type="text"/>	15	<input type="text"/>
1.1 =		2.1 =		3.1 =		4.1 =		5.1 =	
<hr/>									
16	<input type="text"/>	17	<input type="text"/>	18	<input type="text"/>	19	<input type="text"/>	20	<input type="text"/>
21	<input type="text"/>	22	<input type="text"/>	23	<input type="text"/>	24	<input type="text"/>	25	<input type="text"/>
26	<input type="text"/>	27	<input type="text"/>	28	<input type="text"/>	29	<input type="text"/>	30	<input type="text"/>
1.2 =		2.2 =		3.2 =		4.2 =		5.2 =	
<hr/>									
31	<input type="text"/>	32	<input type="text"/>	33	<input type="text"/>	34	<input type="text"/>	35	<input type="text"/>
36	<input type="text"/>	37	<input type="text"/>	38	<input type="text"/>	39	<input type="text"/>	40	<input type="text"/>
41	<input type="text"/>	42	<input type="text"/>	43	<input type="text"/>	44	<input type="text"/>	45	<input type="text"/>
1.3 =		2.3 =		3.3 =		4.3 =		5.3 =	
<hr/>									
46	<input type="text"/>	47	<input type="text"/>	48	<input type="text"/>	49	<input type="text"/>	50	<input type="text"/>
51	<input type="text"/>	52	<input type="text"/>	53	<input type="text"/>	54	<input type="text"/>	55	<input type="text"/>
56	<input type="text"/>	57	<input type="text"/>	58	<input type="text"/>	59	<input type="text"/>	60	<input type="text"/>
1.4 =		2.4 =		3.4 =		4.4 =		5.4 =	
<hr/>									
61	<input type="text"/>	62	<input type="text"/>	63	<input type="text"/>	64	<input type="text"/>	65	<input type="text"/>
66	<input type="text"/>	67	<input type="text"/>	68	<input type="text"/>	69	<input type="text"/>	70	<input type="text"/>
71	<input type="text"/>	72	<input type="text"/>	73	<input type="text"/>	74	<input type="text"/>	75	<input type="text"/>
1.5 =		2.5 =		3.5 =		4.5 =		5.5 =	
I =		II =		III =		IV =		V =	

Ключ к тесту, обработка результатов Теста большая пятерка (Big five).  
(Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста). Методика  
диагностики личностных факторов темперамента и характера (5PFQ))

1. Выбранные оценочные значения высказываний переводятся в баллы:

Оценочная шкала

	-2	-1	0	1	2
Баллы	5	4	3	2	1

2. Балльные оценки проставляются в бланк ответов в правые ячейки соответствующих высказываний. Каждый из основных пяти факторов состоит из пяти первичных факторов. К примеру, основной фактор "экстраверсия – интроверсия" состоит из первичных факторов 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. В количественном выражении первичные факторы определяются суммированием трех балльных оценок. К примеру, первичный фактор 1.1 'активность – пассивность" оценивается суммой баллов, полученных на высказывания 1, 6, 11.

3. Суммирование балльных оценок первичных факторов по вертикали определяет количественную выраженность соответствующего основного фактора. К примеру, сумма баллов первичных факторов 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 определяет количественную выраженность первого основного фактора "экстраверсия – интроверсия". Таким же образом определяется количественная выраженность остальных основных факторов: II (привязанность – обособленность); III (самоконтроль – импульсивность); IV (эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость); V (экспрессивность – практичность).

Сводная таблица по данным двух методик: Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» Р. Даймонда – К. Роджерса (А.К. Осницкий) и Пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае – П. Коста (А.Б. Хромов).

№ п/п	ФИО	Романс Даймонд										Адаптация										Большая пятёрка																							
		Активность	Дезадаптивность	Принятие себя	Непринятие себя	Принятие других	Непринятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний контроль	Внешний контроль	Доминирование	Ведомость	Эскапизм	1. Экстраверсия-интроверсия	1.1 Активность-пассивность	1.2 Доминирование-подчиненность	1.3 Общительность-замкнутость	1.4 Поиск впечатлений-избегание впечатлений	1.5 Провождение-избегание чувств	2. Привязанность-обособленность	2.1 Тепло-равнодушие	2.2 Сотрудничество-соперничество	2.3 Доверчивость-подозрительность	2.4 Понимание-непонимание	2.5 Уважение других-самоуважение	3. Самоконтроль-импульсивность	3.1 Аккуратность-неаккуратность	3.2 Настоящность-отсутствие настоящности	3.3 Ответственность-безответственность	3.4 Самоконтроль поведения-импульсивность	3.5 Предусмотрительность-беспечность	4. Эмоциональная устойчивость-неустойчивость	4.1 Тревожность-беззаботность	4.2 Напряженность-расслабленность	4.3 Депрессивность-эмоциональная комфортность	4.4 Самокритика-самопоощрение	4.5 Эмоциональная лабильность-эмоциональная стабильность	5. Экспрессивность-практичность	5.1 Любопытство-консерватизм	5.2 Любопытство-реальность	5.3 Артистичность-отсутствие артистичности	5.4 Сенситивность-нечувствительность	5.5 Пластичность-ригидность	
1	Шумовых А.	163	51	50	12	27	16	24	8	72	14	9	13	8	61	11	14	15	10	11	58	15	11	6	12	14	63	11	14	14	11	13	39	5	6	11	9	8	51	10	12	11	9	11	
2	Е.В.	185	21	63	0	29	3	35	1	62	3	11	11	4	65	12	11	15	15	12	52	8	13	13	10	47	10	8	11	9	9	31	5	7	5	7	7	66	14	13	10	14	15		
3	А.Т.	137	48	48	7	31	9	31	9	50	6	13	9	16	42	10	6	12	7	60	12	14	6	13	15	66	14	13	12	14	13	26	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4		
4	Григорьев А.И.	153	29	64	0	33	9	34	2	55	6	11	10	15	51	11	5	13	10	12	60	10	15	8	12	15	31	8	4	5	9	5	42	6	10	8	12	6	49	9	11	7	13		
5	Романов А.	165	29	56	0	28	5	28	7	67	6	14	5	7	64	14	12	15	10	13	63	13	14	8	13	15	40	11	7	8	5	9	28	6	5	5	6	5	48	9	8	9	13		
6	М.Ш.	177	14	55	0	33	4	31	2	70	0	14	9	3	65	15	12	15	14	9	46	9	7	10	13	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4		
7	Романов В.	174	28	55	3	29	9	30	2	68	2	8	6	6	44	10	6	12	7	9	61	12	15	7	10	13	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
8	А.А.	174	1	60	0	32	1	29	0	68	0	11	5	0	38	9	7	3	8	11	61	12	15	7	10	13	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
9	Романов П.	155	19	54	0	25	11	30	1	61	1	9	3	6	60	15	12	15	14	4	40	5	7	7	10	13	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
10	Мельни	129	57	46	8	23	12	20	11	48	22	10	20	8	54	9	10	16	7	13	57	12	11	7	13	14	28	8	3	6	8	5	34	3	3	4	10	4	48	11	7	8	11	13	
11	Иванов К.	179	52	52	11	19	16	19	6	49	11	10	10	10	58	13	12	10	11	12	50	11	9	9	10	11	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
12	Д.	156	18	53	3	25	5	25	2	51	4	9	8	4	60	15	12	15	14	4	40	5	7	7	10	13	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
13	В.	149	39	20	6	20	8	28	2	53	6	8	18	6	57	11	15	10	9	12	60	13	14	6	14	14	65	12	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
14	В.	163	38	55	6	34	2	22	4	62	12	9	14	9	65	13	13	15	10	14	60	13	13	6	14	14	65	12	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
15	Д.	154	67	46	11	24	12	28	16	46	16	8	15	13	56	11	10	12	13	10	52	15	11	8	13	15	61	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
16	Иванов И.С.	164	51	51	7	27	8	23	10	65	12	8	18	9	64	14	14	14	10	12	52	15	11	8	13	15	61	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
17	Д.Е.	145	35	49	10	25	14	16	5	55	0	5	0	9	55	15	11	11	11	7	55	11	15	7	11	11	71	1	15	15	11	15	15	35	7	3	9	7	9	61	11	15	11	15	8
18	В.	169	32	57	3	30	7	25	0	64	0	17	17	16	52	10	12	11	13	6	55	13	11	7	12	12	51	13	9	9	10	10	49	8	8	11	11	4	48	10	7	11	11	9	
19	Романов Н.	160	17	58	0	26	5	21	4	61	6	7	5	2	48	9	11	9	10	9	55	13	9	8	13	12	62	11	12	15	12	12	27	4	5	4	9	4	48	10	7	11	11	9	
20	А.	163	38	55	6	34	2	22	4	62	12	9	14	9	59	14	13	13	11	9	64	13	12	10	14	15	55	11	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
21	Романов В.	156	40	54	8	13	15	24	2	52	6	15	3	12	65	9	15	15	12	14	4	7	8	7	8	11	55	12	12	11	8	12	32	6	9	6	9	60	13	15	13	11	13		
22	В.	171	32	59	3	30	8	25	0	64	0	17	17	16	50	11	10	13	7	9	54	12	10	6	13	13	58	11	10	12	11	8	12	32	6	9	6	9	60	13	15	13	11	13	
23	В.	152	67	47	8	24	12	20	11	48	22	10	20	11	48	22	10	20	11	48	22	10	5	10	14	54	6	13	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
24	В.	155	40	45	7	22	9	18	6	45	9	11	14	5	58	12	14	13	8	11	48	12	10	5	10	11	59	10	14	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
25	В.	129	39	39	17	23	14	20	17	56	25	7	21	13	43	7	10	7	7	12	255	7	6	5	9	8	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
26	Романов Д.	174	7	60	0	32	1	29	3	60	1	11	5	0	65	15	12	15	14	9	46	9	7	7	10	13	56	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	
27	К. А.	157	28	52	5	25	7	26	1	57	7	12	11	6	54	14	15	13	13	12	48	13	8	4	10	13	58	14	13	13	10	6	12	3	5	4	9	5	35	7	6	7	11	4	